

食欲の秋を乗り切る！ 食べたいときの上手な食べ方

秋といえば『スポーツの秋』でもありますが、なんといっても…『食欲の秋』ですよね！！！！秋は美味しい食材も多く、どうしても食べ過ぎてしまいます（汗）
でも、それもそのはず。私たちの体は今からやってくる冬に備える準備として、本能的に脂肪を蓄えようとしているのです。今では、冬は冬の美味しい食材が楽しめますが、人間の長い進化の歴史で言えば、それはごく最近のこと。私たちの体は相変わらず冬に向けて準備をしてしまうのです。
しかし！そんな食欲の秋に太刀打ちできるよう、食欲を「敵」にせず、尚且つできるだけダイエットを妨げない「食べ方」のヒントについて特集しまーす☆

その1 最初に汁物、あるいは野菜や海藻を食べる

「最初」に食べるのが肝心です！
空腹で食卓に向くと、つい早食いになってしまいます。温かい汁物でまずお腹と心を落ち着かせてから、ゆっくり食事を始めましょう。



また、野菜や海藻は消化に時間がかかる上、体積があるのでしばらくの間お腹が膨らみます。
歯ごたえもあるので、高カロリーなものはあまり食べなくても「満腹感」を感じやすくなります。

その2 よく噛んでゆっくり食べる

とにかく早食いはいけません！
私たちの身体は意外と反応が鈍くて脳から「お腹いっぱいになったよ」とサインが来るまで満腹なのに気付かないのです。

よく噛めば少しの量でも「満腹感」のサインを感じやすくなりますし、噛む事によって自律神経が高まり食後の消費エネルギーも高まるといわれています。「噛みすぎかな？」と思うくらいじっくり(?)長く噛んでみましょう。

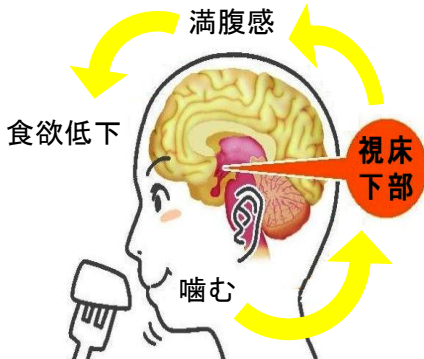


その3 ストップ・ザ☆ながら食



テレビを見ながら、新聞を読みながらといったながら食いは、食べた量がわかりづらいもの。またよく味わえないため、満足感もありません。
よく噛んで、おいしいと感じながら

食べると消化液の分泌が増加し、満腹中枢が刺激され、満腹感が引き起こされます。



その4 ストップ・ザ☆夜食

一日の食事のうち夕食を多めに摂る、夜食を好むのは要注意！昼間とった食事は、エネルギーとして昼間の活動にまわされますが、夜食べた分は基本的にからだに蓄積されてしまいます！



上手な夕食のとり方のコツ

- コツ① 夜遅く（22時以降）の飲食はしない
- コツ② 夜食防止のため、腹もちのよい適度な脂肪分が含まれている料理を上手に使う



ダイエットの大敵「3つのあ」

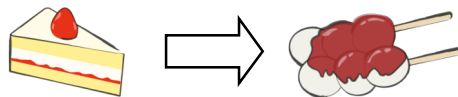
油物

- ・ お肉の脂身は取る
- ・ もともと脂身の少ない赤身ヒレ肉や、鶏ささみを使う



甘いもの

- ・ 洋菓子より和菓子を



アルコール

- ・ 週に2日は休肝日を
- ・ 飲む前に水やお茶を1杯以上飲んで、アルコールの吸収をゆるやかに

